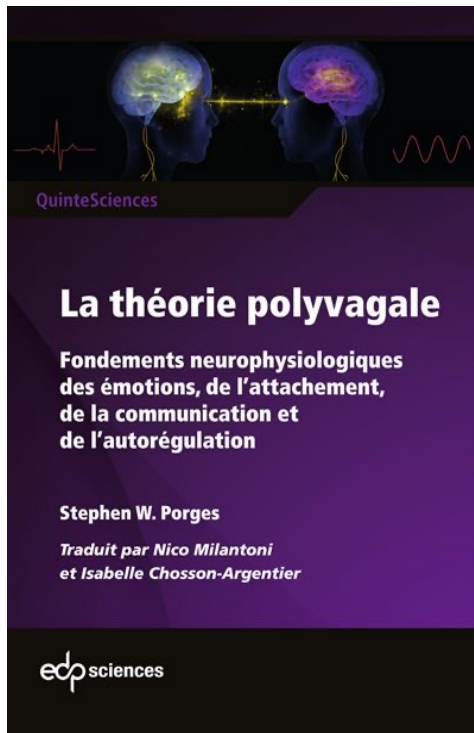


# Théorie Polyvagale

Gestion du stress et co-régulation

*La sécurité, l'engagement et la confiance en dynamique personnelle et de groupe*

# Sources



# Objectif de la présentation (TPV)

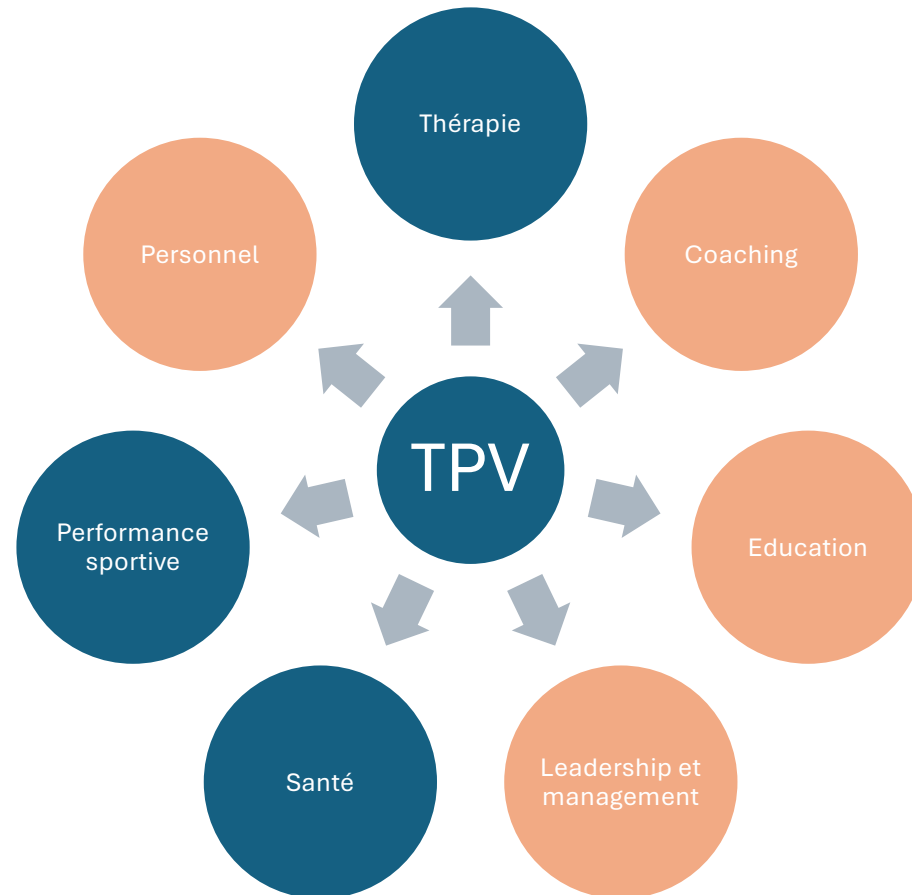
- ✓ **Présenter les mécanismes du stress et comment les réguler**
  - ✓ Au niveau personnel
  - ✓ Au niveau du groupe
  - ✓ Et son impact sur l'apprentissage
  
- ✓ **Le mécanisme d'autorégulation et de co-régulation**
  - ✓ Au niveau personnel
  - ✓ Au niveau du groupe
  - ✓ Et leurs impacts au niveau de l'apprentissage

# La Théorie Polyvagale (TPV) ?

La **théorie polyvagale** explore la **régulation** du **système nerveux autonome** et son lien avec nos émotions et nos comportements sociaux.

Elle met en lumière le rôle du nerf vague dans cette régulation, affectant ainsi notre capacité à nous connecter avec les autres, à gérer le stress et à ajuster nos réponses émotionnelles dans des situations sociales.

# Pourquoi ?



# Qu'est-ce que le stress ?

Agression de l'organisme par un agent physique, psychique, émotionnel entraînant un déséquilibre qui doit être compensé par un travail d'adaptation.

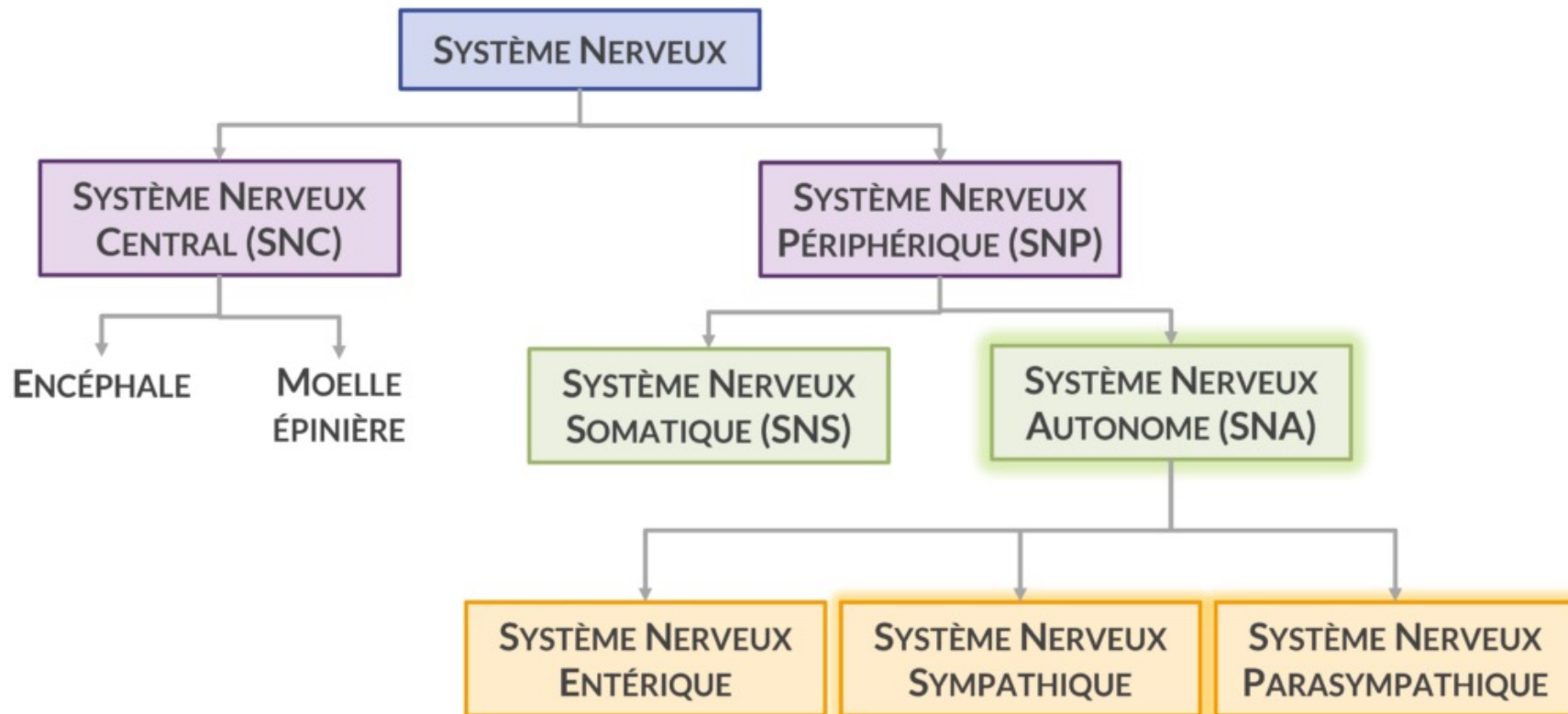
# Qu'est-ce que le stress ?

Agression de l'organisme par un agent physique, psychique, émotionnel entraînant un déséquilibre qui doit être compensé par un travail d'adaptation.

→ Système nerveux

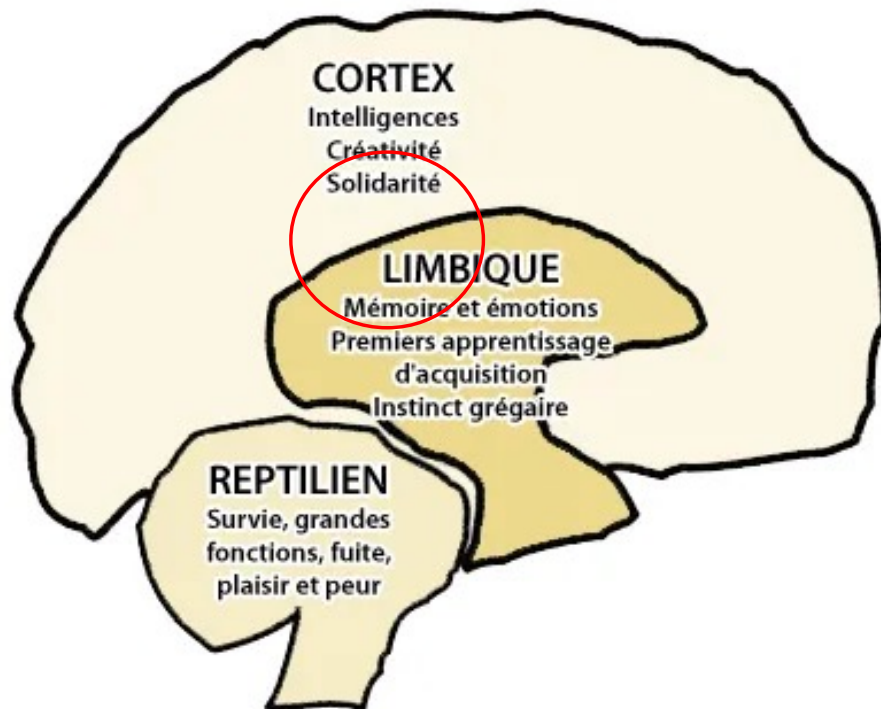
(un tout petit peu de physiologie pour comprendre)

# Hiérarchie du système nerveux





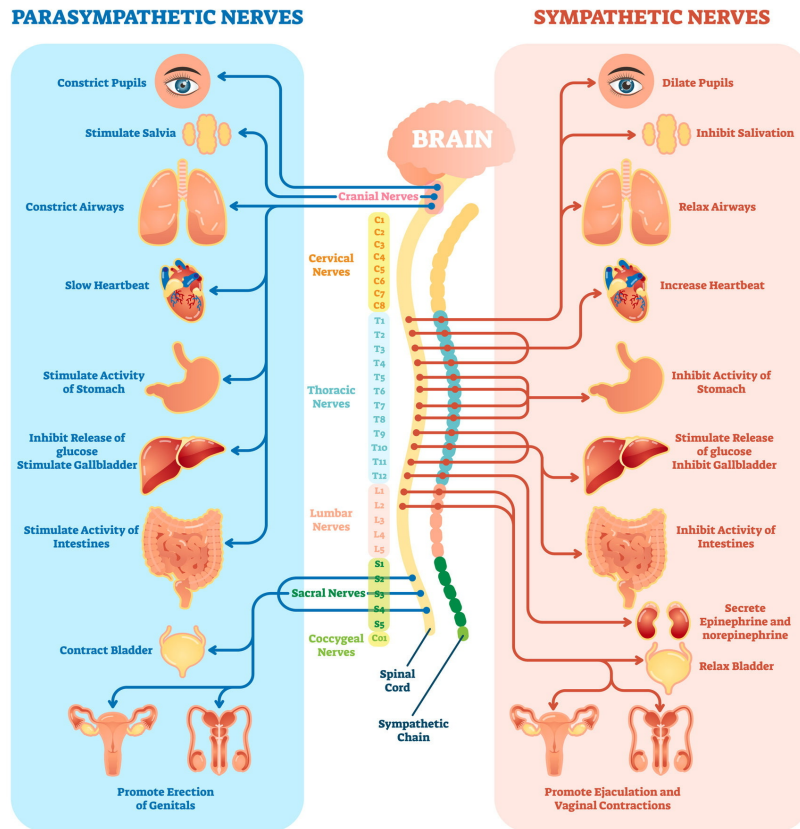
# Cerveau « triunique » et neuroception



```
WHILE TRUE
  IF (JE SUIS EN DANGER == VRAI) {
    ACTIVATION SYMPATHIQUE();
  } ELSE {
    PRINT(BON ! OK POUR LE MOMENT...);
  }
END
```

# Systeme nerveux autonome

## AUTONOMIC NERVOUS SYSTEM



### Danger réel

Je rencontre un ours en forêt



### Danger perçu

Je suis en retard au travail



### Danger anticipé

Mon avion pourrait s'écraser

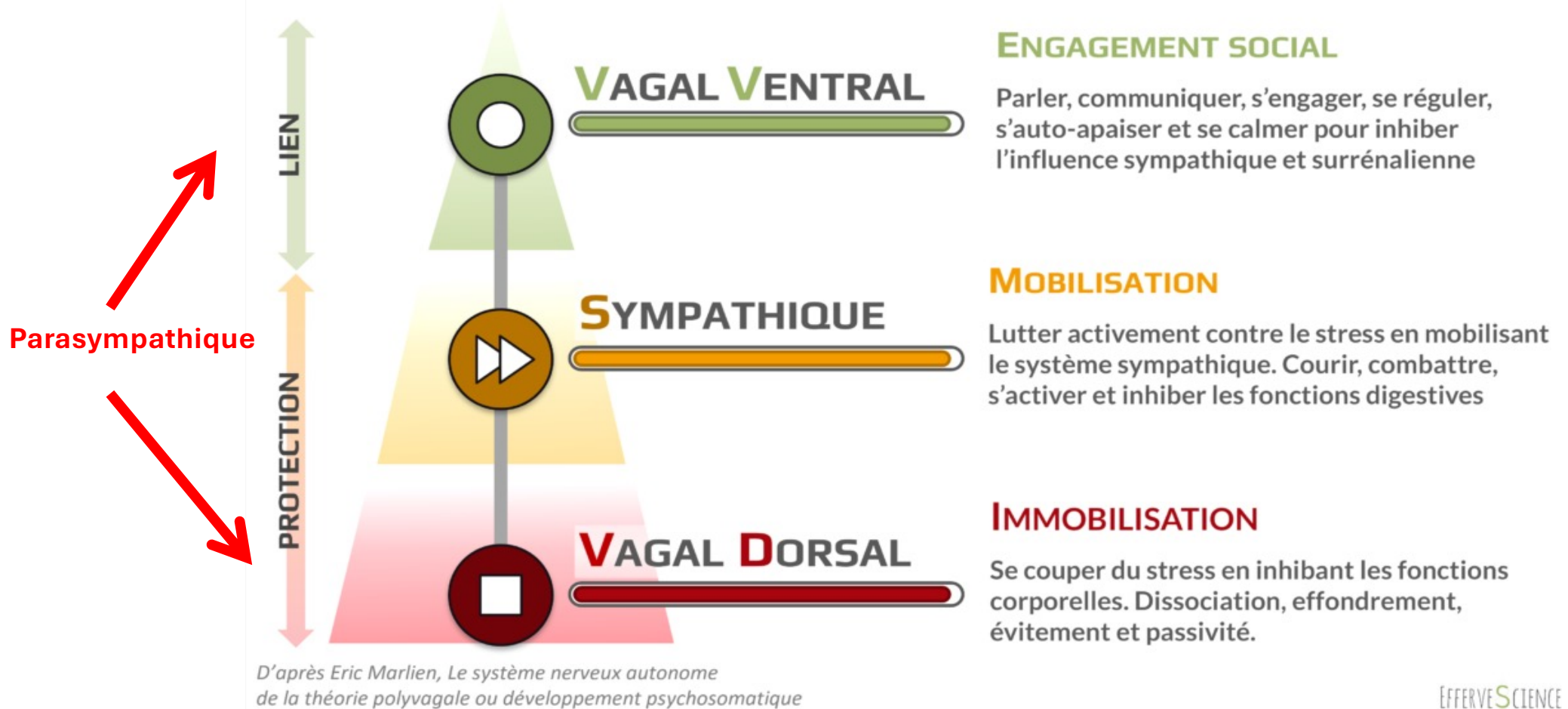


Activation du sympathique

MONCHIRO.CA

Réalité = Projection

# LA HIÉRARCHIE DES ÉTATS

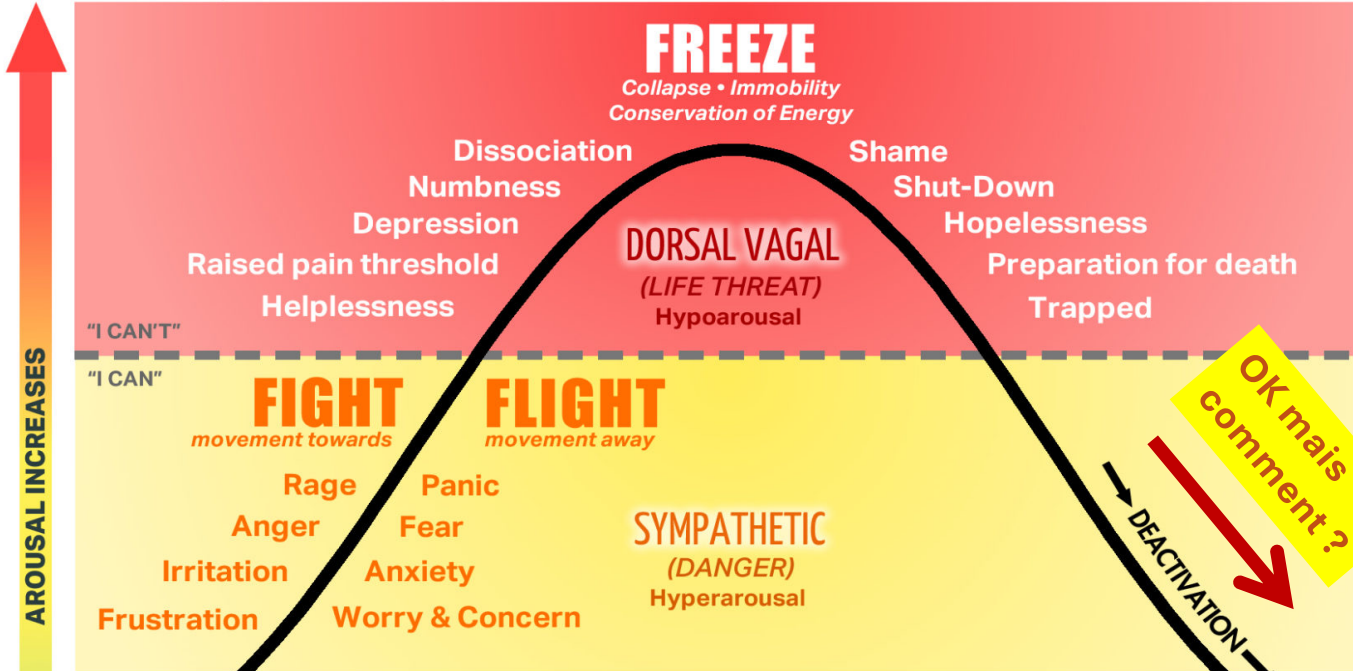


# 3 réactions face au stress !



# POLYVAGAL CHART

The nervous system with a neuroception of threat:



## PARASYMPATHETIC NERVOUS SYSTEM

DORSAL VAGAL COMPLEX

### Increases

Fuel storage & insulin activity • Immobilization behavior (with fear)  
Endorphins that help numb and raise the pain threshold  
Conservation of metabolic resources

### Decreases

Heart Rate • Blood Pressure • Temperature • Muscle Tone  
Facial Expressions & Eye Contact • Depth of Breath • Social Behavior  
Attunement to Human Voice • Sexual Responses • Immune Response

## SYMPATHETIC NERVOUS SYSTEM

### Increases

Blood Pressure • Heart Rate • Fuel Availability • Adrenaline  
Oxygen Circulation to Vital Organs • Blood Clotting • Pupil Size  
Dilation of Bronchi • Defensive Responses

### Decreases

Fuel Storage • Insulin Activity • Digestion • Salivation  
Relational Ability • Immune Response

The nervous system with a neuroception of safety:



## PARASYMPATHETIC NERVOUS SYSTEM

VENTRAL VAGAL COMPLEX

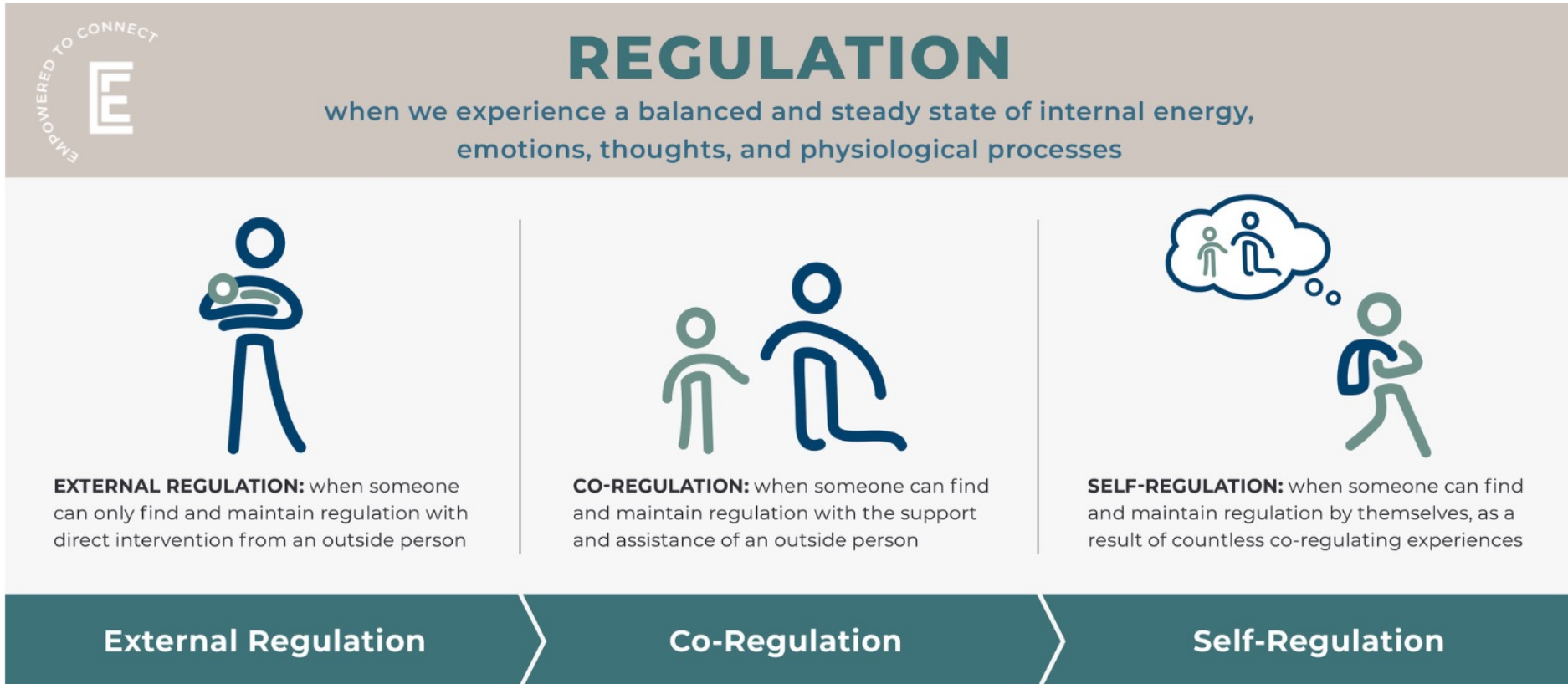
### Increases

Digestion • Intestinal Motility • Resistance to Infection  
Immune Response • Rest and Recuperation • Health & Vitality  
Circulation to non-vital organs (skin, extremities)  
Oxytocin (neuromodulator involved in social bonds that allows immobility without fear) • Ability to Relate and Connect  
Movement in eyes and head turning • Prosody in voice • Breath

### Decreases

Defensive Responses

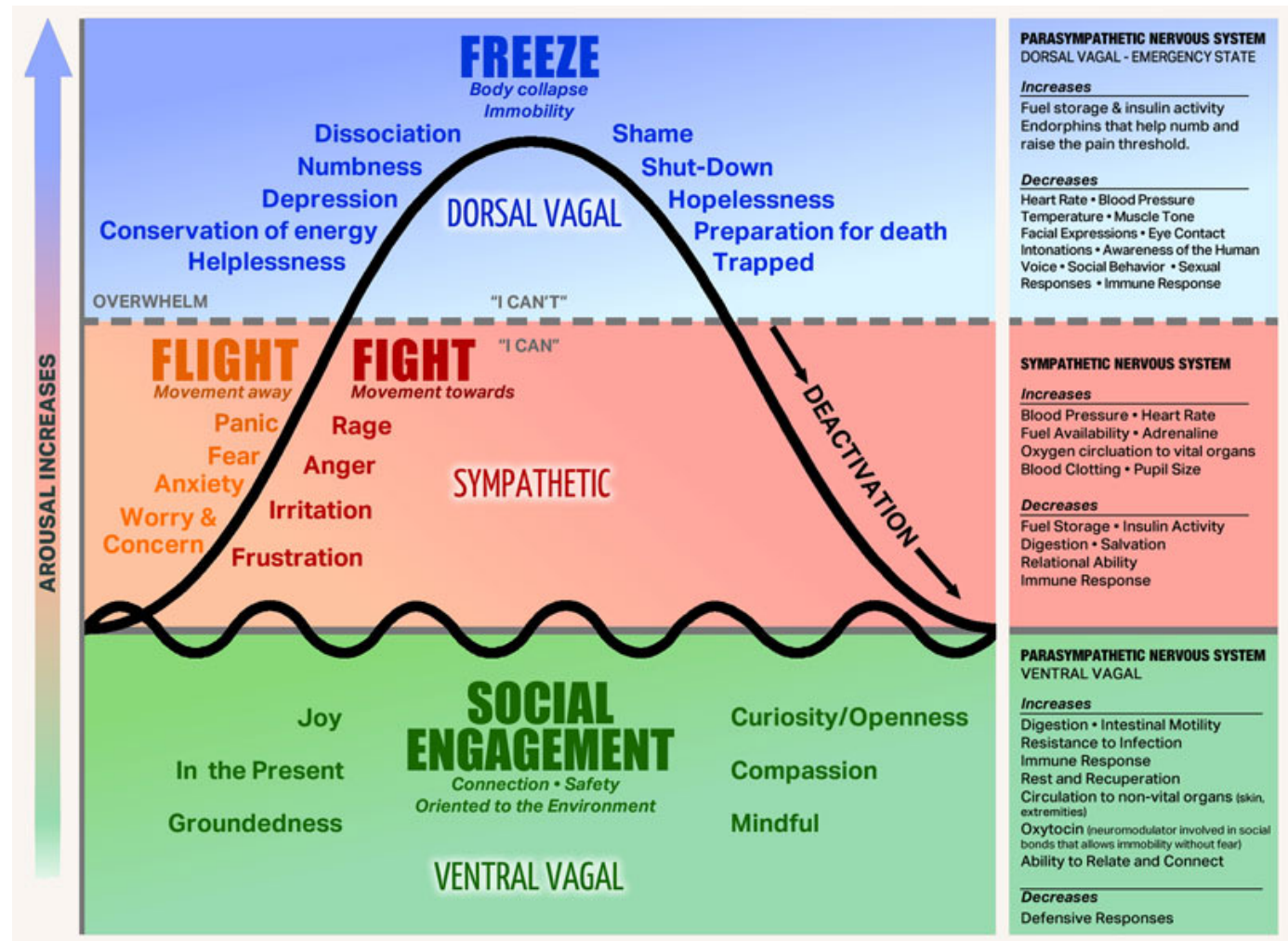
# La régulation du SNA



[https://www.youtube.com/watch?v=RRMBHQ-Bmk0&ab\\_channel=AdministrationforChildrenandFamilies%28ACF%29](https://www.youtube.com/watch?v=RRMBHQ-Bmk0&ab_channel=AdministrationforChildrenandFamilies%28ACF%29)

Le **containment** (régulation) ne veut pas dire «garder» ses émotions mais au contraire apprendre à les réguler !!

**C'est un muscle !!**



# La régulation du SNA

Lors d'une situation de stress

**Soutenir le vagal ventral !!**

- S'orienter dans le présent
- S'orienter (regarder autour de soi le 'non-danger')
- Valider (self-sense) ses émotions pour les désactiver (dans I can)
- Entrer en contact (avec des personnes régulées) au lieu de s'inhiber.
- Poser des actions, les organiser (écrire – introspection)
- Respirer calmement (ralentir le sympathique)
  
- Incarner son auto-régulation
- Parler calmement avec une intonation posée
- Poser des actions, les organiser (écrire – introspection)
- Contact rassurant
- Ralentir ses mouvements

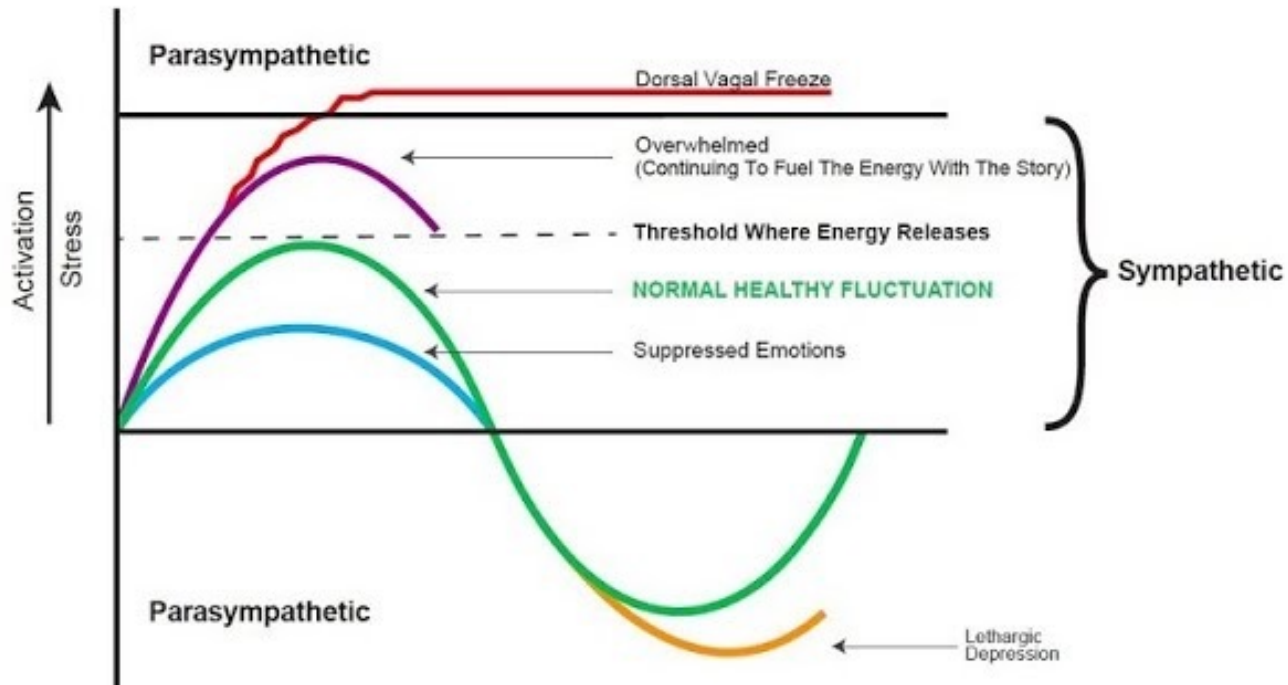
L'auto-régulation et la co-régulation agissent fortement sur la dynamique du groupe !



# Dérégulation du SNA

Une résultante de l'expérience de vie

## Autonomic Nervous System



# Polyvagal Theory & Neurodiversity

## 6 Ways of Incorporating Polyvagal Theory into Your Work with Neurodiverse Young People



### Create a safe space

Prioritize a calm, non-threatening environment where neurodiverse youth can feel safe and supported. This aligns with the Polyvagal concept of the 'ventral vagal' state, promoting social engagement and connection.

### Recognize stress signals

Be attentive to signs of stress in neurodiverse individuals, which may include changes in facial expressions, tone of voice, or body language. Respond with empathy and reassurance



### Co-regulate

Help co-regulate their emotions by modeling calm and emotionally attuned behavior. Polyvagal Theory emphasizes the importance of caregivers and educators in co-regulation.

### Flexible communication

Adapt your communication style to match the needs and preferences of the individual. Some neurodiverse youth may benefit from visual cues, while others may prefer verbal communication.



### Sensory comfort

Pay attention to sensory sensitivities and create an environment that accommodates their sensory needs. Some neurodiverse youth may benefit from quieter spaces, sensory tools, or specific sensory activities to feel more comfortable and engaged.

### Emotional Awareness

Encourage emotional self-awareness by teaching neurodiverse young people to recognize their body's signals of stress and providing strategies to self-regulate. Polyvagal Theory underscores the connection between physiological states and emotions.



# Liens et livres utiles

<https://effervescience.fr/>

<https://www.youtube.com/@SandraEfferveScience>

#theoriepolyvagale (Youtube) de ResiliencePsy

- La théorie polyvagale: Fondements neurophysiologiques des émotions, de l'attachement, de la communication et de l'autorégulation
- Théorie polyvagale et sentiment de sécurité: Enjeux et solutions thérapeutiques
- Réveiller le tigre
- Guérir au-delà des mots

# Bibliographie

<https://static.fnac-static.com/multimedia/Images/FR/NR/cf/46/cf/13584079/1540-1/tsp20230630081636/La-theorie-polyvagale.jpg>

<https://static.fnac-static.com/multimedia/PE/Images/FR/NR/f8/c7/ae/11454456/1540-1/tsp20240313153758/Guerir-par-dela-les-mots.jpg>

<https://f.hellowork.com/blogdumoderateur/2023/01/conseils-cours-en-ligne-e-learning.jpeg>

<https://effervescience.fr/wp-content/uploads/2023/04/SystemeNerveuxAncienneVersionSansTheoriePolyVagaleEfferveScience-1024x491.png>

<https://effervescience.fr/wp-content/uploads/2023/04/SystemeNerveuxAncienneVersionSansTheoriePolyVagaleEfferveScience-1024x491.png>

<https://effervescience.fr/wp-content/uploads/2023/04/SystemeNerveuxAncienneVersionSansTheoriePolyVagaleEfferveScience-1024x491.png>

<https://effervescience.fr/wp-content/uploads/2023/04/SystemeNerveuxAncienneVersionSansTheoriePolyVagaleEfferveScience-1024x491.png>

<http://pyhypno.fr/wp-content/uploads/2019/01/cerveau-SS.png>

<https://somaticmovementcenter.com/wp-content/uploads/2022/01/Autonomic-Nervous-System.jpg>

<https://effervescience.fr/wp-content/uploads/2023/04/TheoriePolyvagaleHierarchieEtatsEffervescience-1024x656.png>

<https://themovementparadigm.com/wp-content/uploads/2021/02/polyvygal-chart-scaled.jpg>

<https://i.ytimg.com/vi/oHDlkWhGLNc/sddefault.jpg>

# Bibliographie

<https://empoweredtoconnect.org/wp-content/uploads/2022/06/Untitled-design-13.png>